



# 男性的骨質疏鬆症 (Osteoporosis in Men

基本資訊

## 男性的骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是一種骨骼疾病，是指骨密度和骨量下降，或者骨的品質或結構發生變化。這可引起骨強度降低，增加骨折風險。□

骨質疏鬆症是絕經後女性和老年男性的主要骨折原因。這些骨折可發生在任何骨頭，但最常見的是髖骨、脊柱中的椎骨和腕骨。

## 在男性中骨質疏鬆症有多常見？

與女性相比，骨質疏鬆症更常見於女性，因此它常常被視為女性疾病。但有些男性，尤其是年滿65歲的男性，會發生骨質疏鬆症。此外，近年來，男性由於骨脆弱而導致骨折的數量有所上升。

50歲以後發生骨折可能是患有骨質疏鬆症的重要信號。遺憾的是，男性在骨折之後接受骨質疏鬆症評估的可能性要低於女性。男性接受骨質疏鬆症治療的可能性也比較低。

## 骨量如何隨著年齡的增長而發生變化？

骨頭是由活組織組成的，而這些活組織在不斷變化，即舊骨被分解，然後在舊骨分解處形成新骨（重建）。成人體內的幾乎所有骨頭每10年都會重建一次。如果骨分解和骨形成之間失去平衡，即分解的骨頭多於形成的骨頭，就會損失骨量。而年齡增長和其他病症會導致這樣的不平衡。

□□□

一個人的骨量會在成長過程中增加，一般會在二十多歲時達到峰值。男性的骨量峰值通常要高於女性。儘管男性和女性的骨量都會隨著年齡的增長而流失，但男性骨量流失的速度通常要比女性慢，其中部分原因是女性在絕經後體內雌激素水平會下降。□

有關骨重建和重要功能的詳情，請參見《什麼是骨頭》

## 脆弱骨頭是否會造成男性骨折？

骨密度和骨強度下降是男性和女性骨折的主要風險因素，而且隨著年齡的增長，骨折會變得更加常見。但男性因衰老而導致骨折增加發生的時間要晚於女性，這是因為男性的骨量峰值要更高，而且骨量流失的速度也要比女性慢。由於骨折增加發生的時間較晚，而且女性的壽命要更長，老年男性由於骨質疏鬆症而發生骨折的數量比較少。但與女性相比，男性如果發生嚴重骨折（例如髖骨骨折），則出現併發症並因此而死亡的可能性要更高。

## 哪些是男性發生骨質疏鬆症的風險因素？

男性有一些與女性相同的骨質疏鬆症風險因素，包括：

- 慢性疾病，例如糖尿病或類風濕性關節炎。
- 經常使用某些藥物，例如糖皮質激素。
- 帕金森氏症和其他影響神經功能的病症。
- 睾酮和雌激素等性激素水平過低。
- 不健康的習慣，例如吸煙和酗酒。
- 肌肉無力。
- 70歲或以上。

## 如何診斷骨質疏鬆症？

最常用於測量骨密度和診斷骨質疏鬆症的檢測方法是中央雙能X線吸收法（英文簡稱DXA或DEXA）。DXA使用少量X射線來測量骨骼特定區域有多少鈣和其他礦物質。如需詳細瞭解用於診斷骨質疏鬆症的檢測方法，請參見《骨密度檢測：測量數值的含義》。

美國預防服務工作小組建議65歲以上的女性每年接受一次DXA檢測。但工作小組表示，現有的證據不足以推薦男性定期接受DXA檢測。□

## 什麼是T評分？

如果您年滿50歲，您的骨密度檢測結果將是T評分。T評分代表您的骨密度和健康青壯年的平均骨密度之間的差值。T評分低於-2.5通常被視為有骨質疏鬆症。

您的醫生可能會使用骨折風險評估工具 (FRAX) 和T評分一起來估計您的骨折風險。這一評分使用您的年齡、性別、病史、國家和其他因素。□

## 什麼是Z評分？

如果您不滿50歲，您的骨密度檢測結果將是Z評分。Z評分代表您的骨密度和與您同年齡、同種族和同性別的健康人之骨密度平均值之間的差值。

參見《骨密度檢測：測量數值的含義》，詳細瞭解不同T評分和Z評分的含義。

## 骨質疏鬆症有哪些治療方法？

男性和女性的骨質疏鬆症治療策略相同：

- 合理的營養。
- 改變生活方式。
- 運動。
- 預防跌倒以幫助防止骨折。
- 藥物。

如需詳細瞭解以上治療和其他治療方法，參見 [骨質疏鬆症](#)。□

## 男性和女性如何預防骨質疏鬆症？

負重運動（尤其是在年輕時就開始的話）是強化骨頭，幫助預防骨質疏鬆症的好方法。運動還有助於防止跌倒，避免骨折。

其他可能有助於預防骨質疏鬆症和骨折的方法還包括：

- 飲食均衡，進食富含鈣和維他命D的食物。
- 飲酒適度。
- 戒煙；如果不吸煙，則不要開始吸煙。

□

本文內容由關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院 (NIAMS) 在以下部門的協助下編制：

- [國家衰老研究院](#)（英文）

- [糖尿病、消化系統疾病和腎病國家研究院](#) (英文)
- [NIH女性健康研究辦公室](#) (英文)